

多些“泥土味” 力戒“官僚气”

张宝顺在安徽“五级书记带头大走访”活动总结大会上讲话

中央媒体看安徽

据《人民日报》4月12日报道用双脚丈量民情,用心感受民生,用行动排解民忧。在“大走访”活动中,广大党员干部走村串户,访贫问苦,受到群众交口称赞,很多群众发自肺腑地说“当年干部的好作风又回来了”,这既是一种褒奖,更是一份期望。我们要把群众褒奖化为工作动力,把人民期望视为肩头责任,牢固树立群众观点,认真贯彻群众路线,始终与人民群

众同呼吸、共命运、心连心。

省委推进走访活动常态化、制度化,就是要求党员干部带着深厚感情真“走”实“访”,经常深入到艰苦偏远的地方去,深入到矛盾多、困难大的地方去,深入到工作推不开的地方去,把群众当成自家父母、兄弟姐妹,在同吃同住中体验百姓酸甜苦辣,在促膝交流中掌握工作利弊得失,在朝夕相处中增进与群众的感情。

我们党纯洁与否,在群众眼里,就是看党员的一言一行,就是

看身边党员干部的作风和做派,从这个意义上讲,作风纯洁是保持党的纯洁性的关键之举,是密切联系群众、优化政治生态的固本之道。

要力戒官僚主义。现在有些干部,官不大架子不小,下基层前呼后拥,对群众颐指气使,群众对此意见很大。作为领导干部,地位不是炫耀的资本,权力不是摆谱的工具。党的好干部焦裕禄同志,经常钻草庵、进牛棚体察民情,双脚踏遍了兰考大地;杨善洲同志大部分时间都在乡下跑,一辈子爱和群众一起

劳动,与人民群众打成一片,这些才是共产党员应有的风范。各级领导干部都要以他们为榜样,谦虚低调,不事张扬,多些“泥土味”,力戒“官僚气”,尤其是在深入基层调研走访时,一定要轻车简从,不搞层层陪同,不搞迎来送往,不干扰基层正常工作,不增加基层群众负担。

要力戒形式主义。要胸怀全局,放眼长远,树立“功成不必在我任期”的境界,坚决不搞劳民伤财的政绩工程和形象工程。要敢于负责,勇于担当,特别是对棘手问题和

复杂局面,要敢于触及,敢于动真,敢于碰硬,紧抓不放,一抓到底。要解放思想,开拓创新,创造性地开展工作,努力干出对得起人民、经得起检验、无愧于历史的实绩。

要力戒享乐主义。牢记“两个务必”,严守廉政准则,做到功利面前保持清醒,诱惑面前沉着淡定,得失面前乐观从容。尤其要把好亲情关、友情关,不被人情和面子所累,更不能因私情废公事、拿原则做交易,决不让腐败之门从身边打开,永葆共产党人的政治本色和高风亮节。

手绘T恤不撞衫,易拉罐变“机器人”

记者探访合肥儿童工艺美术大赛创意作品

星报讯(齐云 记者 董眼芬/文 倪路/图) 泥塑小摆件、手绘的T恤衫、用废旧易拉罐制成的小型“机器人”……如果你在合肥北一环濉溪路88号的豆瓣汇步行街售展中心见到这些新鲜的物件,千万不要以为是专门定做的艺术品,因为这些富有想象力的作品都出自一群小学生之手。

本报与合肥市文明办、安徽方兴置业有限公司联合主办,安徽无限度商业管理有限公司承办的“创意影响未来”豆瓣汇杯·合肥儿童工艺美术作品大赛已进入作品收集阶段。截至记者发稿

时,已有4000多名学生报名参加,一些较早报名的学生更是已经将自己的创意作品递交到活动组委会。

而首批亮相的参赛作品究竟“长”什么样子呢?记者昨日在合肥北一环濉溪路88号的豆瓣汇步行街售展中心提前打探了一番。个性十足的手绘T恤衫,穿上这个你再也不用担心“撞衫事件”发生;栩栩如生的泥塑玩偶摆件,顿时让空间增添几分艺术感;就连平时没什么用处的废旧易拉罐,在孩子眼中也成了宝贝,裁裁剪剪就变身“机器人”;用废旧花

布、树叶拼画出来的《白雪公主》等让人眼前一亮……如果不是工作人员介绍,很难将这些创意工艺美术品与小学生的联系起来。

而为了体现大赛的公平性,入围作品还将分年级组进行评比,其中,1-3年级一档,4-6年级一档,由大赛评委组织时间对参赛作品进行评选。4月23日-4月27日作品评比结束后,组委会将从所有参赛作品中遴选出100件获奖作品,其中,大金奖将奖励1000元奖品并颁发荣誉证书哦。还没行动的小朋友,要抓紧时间行动喽!



这里都是孩子们充满创意的作品

春日话减肥,肉蛋不能缺

中国健康教育中心主办:



安利纽崔莱 营养中国行

网上流行着一个说法:“三月四月不减肥,六月七月徒伤悲。”这不,李莉就和办公室的姐妹们嚷嚷开了:“过了一冬天,我至少胖了10

斤。从明天开始,我要实施减肥计划,两个月内瘦下来!”由于工作忙,没时间参加运动,李莉选择每顿减少饭量,而且,基本改成了只

吃蔬菜水果,一点儿肉蛋都不沾。她为自己的这个方法起了个名字,叫“吃素减肥法”。

李莉的减肥方式在希望控制

体重的人群中颇有一定代表性,但所谓的“吃素减肥”究竟有没有道理?记者为此采访了“中国职业培训与就业促进专家师资委员会”膳食营养师培训专家杨志智。

专家连线:

笔者:“吃素减肥法”是不是科学呢?

杨:为了减肥只吃素不吃肉,这是一个错误的观念。因为不吃肉蛋类食物,人体很容易缺乏蛋白质和维生素B12、钙、铁、锌等微量元素。作为制造血红蛋白必须原料,优质蛋白质少就可能引起血红蛋白减少,出现贫血症状。同时,缺少蛋白质,肌体免疫功能就会丧失,形成免疫系统的障碍,呈现出虚弱、视力下降等症,严重的还会影响

人的神经,使人抑郁、暴躁。

笔者:对于减肥人群的膳食,您有什么好的建议么?

杨:其实要减肥,最有效的方法是减少摄入食物的总热量,均衡各类食物在膳食中的比重,而绝对不是单纯不吃肉。目前我国推荐成人每日肉蛋类摄入量:鱼虾类75g-100g,畜禽肉类50g-75g,蛋类25g-50g。针对减肥人群,可以相应减少对肉类,特别是脂肪含量高的肉类的摄入量。建议每天喝2升水,能有效改善因为肉类过多摄入带来的身体缺水现象,缓解疲劳和便秘。吃定量的蔬菜水果,也能为身体补水、补营养。同时,减肥还应当辅以适当的运动锻炼,加速脂肪燃烧,巩固减重成效。

苗条又健康,“合理膳食与运动”一个不能少:

求,又要控制脂肪和胆固醇含量,使热量的摄入低于机体的能量消耗。在动物类食物中,可优先选择禽类和鱼虾类(即平常所说的“白肉”)和蛋类。

同时,为避免因食物减少引起的维生素和矿物质不足,还应适量摄入含维生素A、B2、B6、C和锌、铁、钙等微量营养素补充剂。如果是坚定的素食者,别忘记补充蛋白质,可适当选择蛋白质粉等营养补充品作为替代。

希望减肥或控制体重的人群,应以限制和调配饮食为基础,但只限制饮食而不增加体力活动或不采取其他措施时,减重的成果和持续效果均不易达到满意的效果。

控制膳食与增加运动相结合可以克服因单纯减少膳食能量所产生的不利作用,使基础代谢率不致因摄入能量过低而下降,达到更好的减重效果。积极运动可防止体重反弹,还可改善心肺功能,产生更多、更全面的健康效益。

以李莉为例,身高1.60米,现在体重64公斤,她计划在2个半月内将体重减轻6公斤,即达到58公斤。那么她每月需要减轻体重2.5公斤,每周需减重0.625公斤。

为了达到这样一个目标,专家帮助李莉打造了一套膳食食谱。她每天膳食中的热量比原来的日常水平要减少约1/3。低能量减重膳食一般设计为女性1000-1200千

卡/天,男性为1200-1600千卡/天。假设李莉每天摄入的热量总值为1100千卡,那么不同的食物摄入量大致如下:谷类150g,肉类食物70g(约半个手掌大小),蔬菜400g,蛋类1个,豆类和坚果类1把,水果1个,牛奶1袋,植物油10g。在这份食谱中,营养素的含量为:蛋白质54g,脂肪40g,碳水化合物149g。同时,为了增加热量的消耗,专家还为李莉开出了活动的“处方”:每天增加散步30分钟(消耗能量100千卡),骑车上下班30分钟(消耗能量180千卡),下班回家做家务15分钟(消耗能量75千卡),1天通过增加活动消耗能量355千卡。除此外,专家还提议李

莉有机会的话多参加有氧运动,如走路、骑车、爬山、慢跑、游泳、跳舞等。李莉高兴地接受了专家的各种建议,开始了健康的减肥历程。她憧憬着夏天到来之际,重新看到自己苗条健美的身姿。

“加了肉也能瘦”:合理减肥小TIPS
营养心,用营养知识武装头脑,树立的科学膳食观念,只要按照计划持之以恒,身体力行,必有成效。

管住嘴,科学地吃,做到平衡、多样、适量。

摆动腿,注意每天进行适量运动,达到热量进出平衡。选择适合自己的、能坚持的、可实行的运动方式。